



**MENJAGA
KESEHATAN JIWA
DALAM TIM**

KEKUATAN TIM ADALAH KEKUATANKU

TUJUAN *TEAM CARE*

Menjadi seorang penolong pertama dapat membuat kita rentan mengalami respon emosi yang sama dengan orang yang kita tolong. Hal ini dikarenakan penolong pertama dapat merasakan *burn out*/kejenuhan (lelah fisik, jiwa, dan emosional), keletihan, trauma tidak langsung, simpati dan empati yang berlebihan, dll. Karena hal tersebut, penting untuk menjaga tim pertolongan pertama pada luka psikologis (P3LP) agar tetap solid dan sehat jiwa.

"The nicest thing about teamwork is that you always have others on your side."

Hal terindah tentang kerja sama tim adalah kamu selalu memiliki orang lain di sisimu.

Margaret Carty



KEKUATAN TIM ADALAH KEKUATANKU

MENGATUR STRES: CARA BELAJAR SEHAT DAN KEBIASAAN HIDUP

Sumber utama stres bagi penolong pertama adalah **tekanan yang didapatkan ketika menjalankan tugasnya sebagai penolong pertama**, terutama di situasi krisis. Contoh sumber stres tersebut, seperti:

Merasa sangat terbebani dengan masalah-masalah dari orang yang ditolong.

Komunikasi dengan anggota tim penolong pertama yang buruk

Pembagian waktu antara belajar, mengerjakan tugas, dan menjadi penolong pertama

Tuntutan sebagai seorang siswa dan penolong pertama

Lokasi sekolah di area yang jauh dari rumah.



KEKUATAN TIM ADALAH KEKUATANKU



Stres adalah hal netral dan tidak terhindarkan. Sebagai penolong pertama, kita harus bisa mengelola stres agar tidak mengganggu kesehatan jiwa serta kesejahteraan pribadi.

8 LANGKAH UNTUK MENGELOLA STRESS

Pikirkan apa saja yang selama ini bisa membantu kita untuk dapat mengelola stres dengan baik.

Lakukan kembali apa yang selama ini kita lakukan untuk tetap kuat bertahan saat menghadapi stres.

Cobalah atur waktu untuk makan, istirahat, dan bersantai meski sebentar.

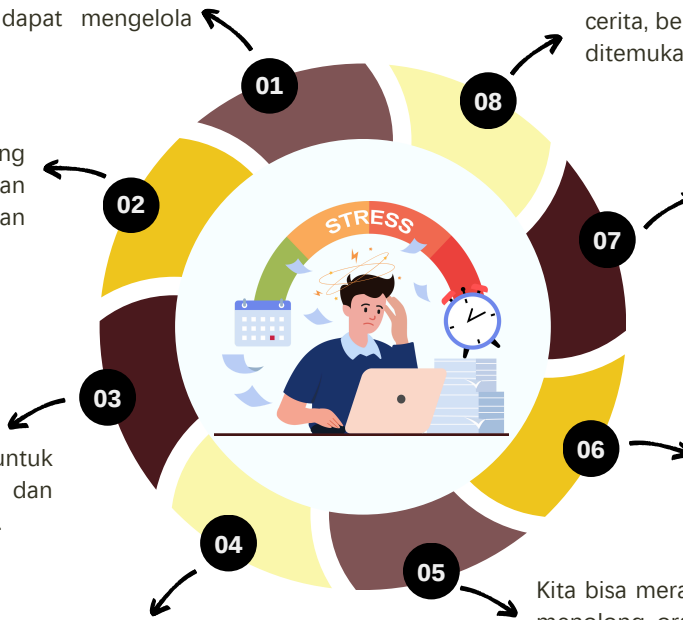
Cobalah mengatur waktu dalam beraktivitas agar tidak terlalu lelah.

Adakan forum diskusi untuk berbagi rasa dan cerita, berdiskusi terkait masalah yang ditemukan di lapangan.

Saling memeriksa keadaan anggota tim. Temukan cara untuk saling mendukung satu sama lain. Diskusikan.

Bicaralah dengan orang yang kita cintai atau kita percayai untuk mendukung kita, seperti keluarga, teman.

Kita bisa merasa tidak kompeten dan frustrasi saat menolong orang di waktu krisis. Ingat, kita tidak bertanggung jawab untuk memecahkan masalah semua orang. Lakukan yang kita bisa untuk membantu orang menjadi berdaya dalam mengatasi masalah mereka.



KEKUATAN TIM ADALAH KEKUATANKU



your mental health matters!

ISTIRAHAT DAN REFLEKSI

Situasi krisis dan upaya memenuhi kebutuhan orang yang kita tolong dapat menjadi sangat menantang dan melelahkan.

Oleh karena itu, kita perlu menggunakan waktu luang untuk beristirahat dan menjalankan aktivitas kita sehari-hari, selain sebagai penolong pertama. Kita juga dapat melakukan refleksi atas apa yang telah dilakukan sebagai penolong pertama, termasuk memberi apresiasi atas apa yang dilakukan.



“

“Kesehatan jiwa kita lebih utama daripada pekerjaan dan tugas kita. Berhentilah sejenak. Letakkan semua urusan. Mari beri diri kita ruang untuk istirahat dan memulihkan diri.”

CPMH UGM

”

1

Ceritakan pengalaman menolong kita ke tim maupun orang-orang yang kita percaya

2

Pertemuan rutin dengan tim

3

Luangkan waktu untuk beristirahat

4

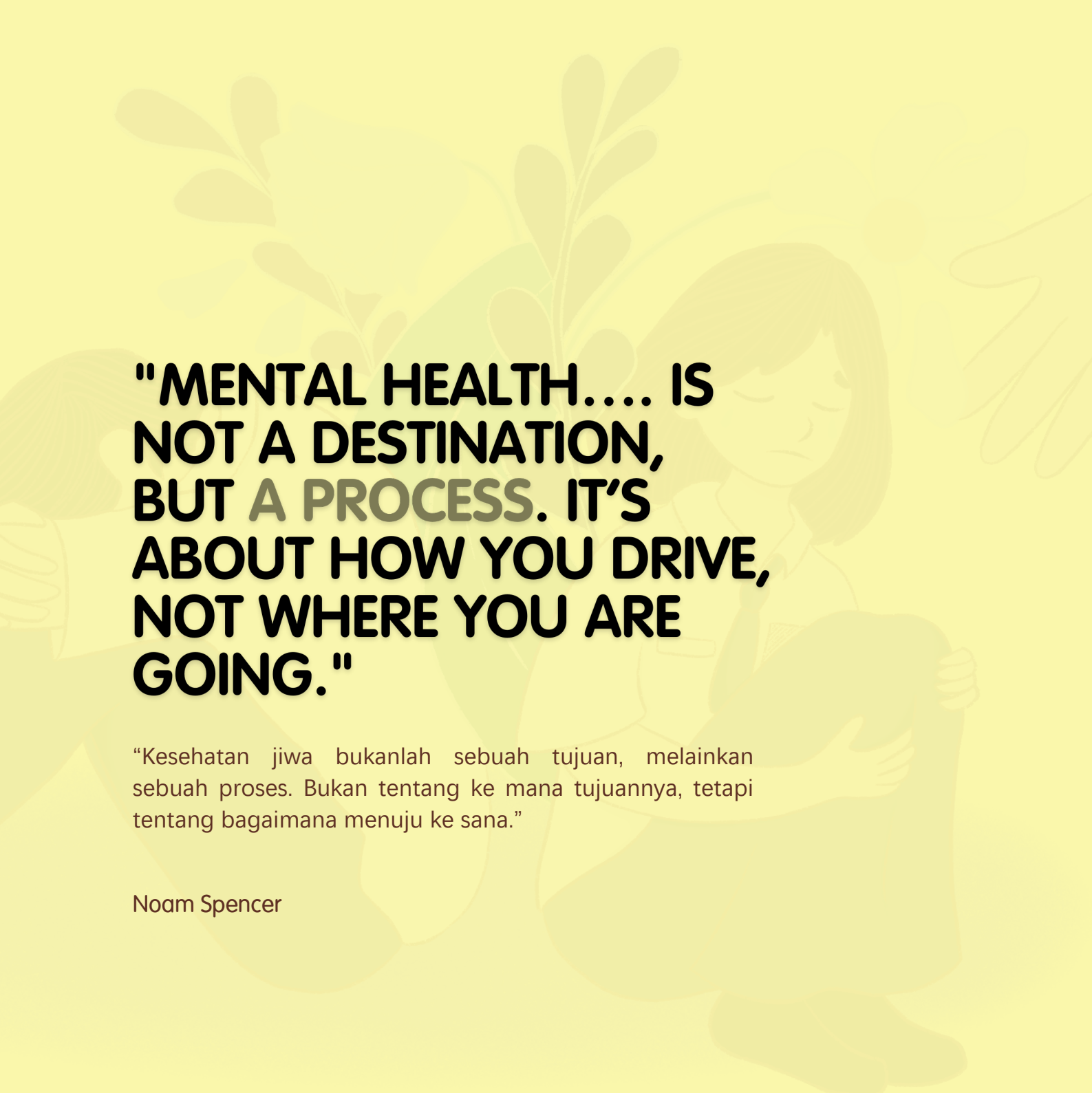
Belajar untuk merenungkan dan menerima apa yang telah berhasil kita lakukan dengan baik, apa yang kurang baik atau tidak sesuai rencana, serta batas kemampuan kita sebagai penolong di situasi krisis ini.

5

Ingat kembali dan sadari apa yang telah kita lakukan untuk membantu orang lain

5 Langkah Pemulihan diri

Saat situasi krisis telah berakhir, ada beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai upaya pemulihan diri dan tim:



**"MENTAL HEALTH.... IS
NOT A DESTINATION,
BUT A PROCESS. IT'S
ABOUT HOW YOU DRIVE,
NOT WHERE YOU ARE
GOING."**

"Kesehatan jiwa bukanlah sebuah tujuan, melainkan sebuah proses. Bukan tentang ke mana tujuannya, tetapi tentang bagaimana menuju ke sana."

Noam Spencer